

《魔术记忆》

图书基本信息

书名：《魔术记忆》

13位ISBN编号：9787530943847

10位ISBN编号：7530943847

出版时间：2005-8

出版社：天津教育出版社

作者：凯文·都迪

页数：322

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《魔术记忆》

内容概要

《魔术记忆》在让你掌握如何“归档”资讯的同时，还会教你如何训练记忆力—学会运用记忆力，就像学习如何正确骑自行车或慢跑或游泳一样—你得实际参与这项活动，才能得到最佳效果。如果你确实依照本书的内容去练习，你就必将会得到预期的效果。短短30分钟就能释放出你的记忆力潜能!每天用30分钟完成指定课程，30天后，你就会惊奇地发现自己拥有了过目不忘的超级记忆力!

《魔术记忆》

作者简介

作者：(美)凯文·都迪凯文·都迪，美国最著名的记忆力提升训练权威，系全球最大的记忆力训练学校——美国记忆力机构创办人。年轻时，他也曾有过学习障碍的问题，因而读遍了各种记忆力提升方面的书籍。最后，他结合自身的体会发展出自己的记忆力提升训练模式，并创办了美国记忆力机构。他的超级记忆力自我训练法风靡欧美，是西方最流行的记忆力训练教程。

《魔术记忆》

书籍目录

创造你的奇迹

如何使用本书

阅读本书的基本规则

可塑性指数

动机与技能

获得超级记忆力四进程

复习

第一部分 超级记忆力

第一章 学习基本联想

基本联想

树表

复习

必做的心理练习

第二章 串连——让鲜明生动的影像发挥作用

想像一个故事<br

章节摘录

书摘营养与记忆 身体与心灵是运作一致、相互影响的。如果身体不舒服，你的情绪就会受到负面影响，并会影响记忆；另一方面，要是你身体健康，体内一切平衡，你也会觉得心情比较好，同样的问题只会是小压力。一般来说，你对生命相当乐观，充满冲劲与活力，你的记忆容量当然也会增加。说明体内一切平衡状态的词是“动态平衡”(homeostasis)，韦氏大辞典对该词下的定义是：“相当稳定的平衡，或进入介于有机体不同但却相互依赖的元素间状态的趋势。”如果所有身体互赖元素——生理、情绪、心理一致，身体的运作效率就达到巅峰。唯一能确定身体健康的最好方法就是认识你吃的食物。但遗憾的是，人们对营养的研究时间实在太短。对于什么有益或有害，往往有很多评价，一旦有研究指出，你该吃某食物，另一个研究跟着就表示相反的看法。当某些食物对你改善身体状况的效果很明显时，这是因为它们在各方面都有着微妙又互相关联的作用——每个个体都不一样，故便依生理化学的差异而有不同的效果。以下准则正基于我自己的经验，它们协助我拥有超级记忆，希望它们对你也能有所裨益。但也如同我在本书中从头到尾一再表示的那样，只要你不同意任何事，或是相反说法似乎对你有用，你就不妨信任自己的经验。你也可以把这些准则当成跳板作更深研究。在做本书的练习或任何其他繁重的“脑力工作”时，要注意食物数量和消化过程。例如，在“阅读本书的基本规则”中我提醒你不要用完餐后就来做这些练习。你体内就那么多血液，它会流向最需要它的部位，用餐后，血液自然会流向消化器官。不只是你吃多少食物的问题，特定食物的消化时间也须注意。例如：猪肉的消化就比其他肉类要久，其次是牛肉，然后是家禽和鱼肉，之后是碳水化合物、复合碳水化合物。例如，全麦面食则是最佳选择，不过，它们的消化时间比简单碳水化合物(例如一般面食)要长，至于蔬菜、水果、果汁则最易被消化。假使你非得在用过餐后去做很多劳心工作，那就多吃蔬菜水果，这样你就不会昏昏欲睡，而是可以保持神智清醒，因为这样的消化相当轻松。P.104-105

《魔术记忆》

媒体关注与评论

书评想不想赚更多的钱、增加智慧、让你碰到的每个人都对你印象深刻？只要拥有《魔术记忆》所规划的超级记忆力训练计划，这些都有可能，或许还会有更多意想不到的效果。想象你在宴会上见到50多位不认识的人，几小时后却可以叫出每个人的姓名向他们一一道别，那有多棒！想象你不带讲稿发表演说或即时记起日期、约会、要做的事、指示、电话号码、戏剧台词、诗篇、事件、数据；想象你是一个正在准备考试的学生，可以马上回想考试内容以获得高分。以上所举的例子最重要的是，大约只须用平常三分之一的时间，就能有那样的成果。因为有好记忆力，所以你可以完全信任自己天生的能力。

如果你拥有超级记忆力，你便会经历上述所有情况。这听起来是不是有点像是一句推销辞令？其实它并不是，因为你早就拥有完美、有效、有如照相般的记忆力正等着去展现。你若应用凯文·都迪的超级记忆力技巧，你做的也就正是一一展现这个天生能力，回想你听过、看过，甚至脑中转瞬即逝（你以为你已忘掉）的事。唯一的问题是，你早就忽略了你具备的高性能电脑一样大容量及弹性的记忆力。利用本书的内容，你将可以充分地发挥那种力量。超级记忆力计划教你如何处理新资讯。你可以学会运用你所见、所闻与经历的事物，排出它们的特定顺序，这样资讯就会存在你的大脑中，未来自能随时回忆起来。“顺序”是超级记忆力计划的基础。脑子的运用就像“档案柜”，你把备忘录、信件、报告、笔记与文件放在与它们相适合的档案内，放得越有条理，就越容易在需要时搬出来用。这是简单、有力，又绝对实用的观念。小时候，和许多小学生一样，我也有学习问题，尤其是需要记忆的东西。这种情形到高中时变得更糟，好几个老师告诉我，我可能有学习障碍。这个警讯促使我开始进行在记忆力与心智运用方面的自修，我发现我并没有学习障碍，只是记忆力未受训练。在让你晓得如何“归档”资讯的同时，我还会教你如何训练记忆力；我们不用花太多时间去讨论大脑与记忆力如何作用的原理。阅读本书的实际过程就是训练，因为超级记忆力是你看书就能学会的一种技巧；学会运用记忆力，就像学习如何正确骑自行车或慢跑或游泳一样——你得实际参与这项运动，才能得到最佳效果。但有件事也很重要，你该作好万全准备，再跨上自行车、参加马拉松或游泳，这也正是何以超级记忆力由练习与技巧组成的原因。如果你确实依照本书的指示去练习，你就必将会得到预期的效果。

《魔术记忆》

编辑推荐

《魔术记忆》编辑推荐：想不想增加智慧，让碰到你的每个人部对你印象深刻?想像你是学生，考试时你能马上回想起学习内容以获得高分；想像你在演讲时不用讲稿，并能随时记起有关的诗篇、台词、事件、数据；想像你在宴会上见到50位不认识的人，宴会结束时你却能一一叫出每个人的姓名，与他们一一道别.....那该有多棒!你若应用凯文·都迪的超级记忆力训练技巧，做到这些并不难。全球最著名的记忆力提升专家凯文·都迪认为，每个人的大脑部是一台高性能电脑，都具有照相般的记忆潜能，只要活化这种能力，你完全可以记住你想记住的一切。人脑的运用就像建“档案馆”，你把适当的英语单词、功课、数据库、备忘录.....放在它们适当的档案内，放得越有条理，就越容易在需要时搬出来用。

《魔术记忆》

精彩短评

- 1、由浅入深 时间适当 我觉得不错
 - 2、不错，找了很久，喜欢。
 - 3、书很好，很有趣，对我很有帮助
 - 4、1111
 - 5、讲了几种训练记忆力的方法，亲测效果可以~
 - 6、很久以前买的，今天送人了。记忆之所以魔术，是把枯燥的文字和数字，转换成了图像，依靠图像的互相作用形成连续画面，有了情节，就可以用右脑记忆了。右脑是图像记忆，能力超过左脑N倍。
 - 7、这个到具体实践中比较难操作
 - 8、呵呵
 - 9、内容形式比较喜欢，现在基本浏览一遍三五十个词语，我能按顺序记下来并且好几天都不忘记。
- 好书
- 10、曾看的一本比较经典的记忆术类的书:)
 - 11、厦门光合作用书店，确实有点效
 - 12、魔术记忆这本书还可以！！
 - 13、很不错的一本书！值得一看~
 - 14、万变不离其宗，记忆的诀窍还都是——想象与联想！对比起其他的记忆力书籍，本文也相对较着重记忆的原理，总之也有其长处吧！
 - 15、课程设置非常合理，一步步学习如何提升记忆
 - 16、是以美国人的思维写的 就生生的翻译过来 中国人的文字语言都不同 根本没有什么用途
 - 17、卓越的介绍有问题。这是一本适合有提高记忆能力需求的人的书，介绍记忆方法。请注意，是记忆能力，而不是记忆力。因为不是说看完这本书读者的记忆力一下子就一飞冲天，从而过目不忘了。而是因为里面介绍了不少记忆方法并通过完成练习增强读者的对自己记忆力的信心。所以在读书的时候要坚持下来，并不断的练习，万不可中途而废。读完之后也要积极地运用，不断的改进已学到的方法。我初中的时候就买了一本，当时还是南海出版社2000年的老版本。高考结束后的暑假，我开始重新学习。虽然直到现在也只学完了第一部分--超级记忆力，但是也让我在本科学习期间受益不少——对于应付期末考试尤其有帮助。我通常需要的复习时间往往比同学短得多，因为按照书中介绍的方法去记忆的那些内容，往往记得比较全，短时间内也不会忘记。但是这并不是一本速成的书，也不是一本一蹴而就的书。犹记得我第一次用书中介绍的“定桩房屋表”那部分的原理复习期末，险些不及格。但是在日后的不断练习与运用后，我觉得节省了很多时间和精力。这本书并不适用所有想要提升记忆能力的人，但是如果你有信心和决心坚持学习完这本书，并不断练习，相信它会带给你很多意想不到的收获和体验。这仅仅是我本人的一点感受，因为很感谢这本书，看到卓越无厘头的介绍很是哭笑不得，所以说了一点，有不当的地方欢迎指正。
 - 18、必须按作者说的学
 - 19、前半部分的联想记忆还是挺实用的，当需要大量的联系才会熟练。后半部分包含记忆单词部分和身体语音表的内容就需要相当的英文单词的功底了，个人觉得此书中单词的记忆方法不太适合中国人用。
 - 20、方法很好，学习这本书的方法很固执
 - 21、有启发
 - 22、绝对是经典中的经典 优秀中的优秀 绝对是佳作
 - 23、因为是翻译过来的，所以很多不适合中文用~~不过有的方法还不错，可以想起自己东西落在哪里了。
 - 24、真是越看越无语。翻译得越没有条理什么叫“黑色大型黑色房车”，想哭的心都有了。这么烂。卓越居然还上上去。。。不厚道啊。。。。
 - 25、草草地过了一遍。东西方的思维方式还真不一样...你用这方法给我记篇古文试试...
 - 26、粗读
 - 27、骗人

《魔术记忆》

- 28、右脑记忆，影像记忆
- 29、挺好的，纸质印刷不错，内容丰富，性价比高，快递也很神速！
- 30、这本书也是为数不多读完的，里面的方法也不错
- 31、因人而异，有时间有毅力按书上做应该还是很有用的。
- 32、正版，清晰，比我第一次买的盗版书好太多了。
- 33、下订单过了4、5天准备取消订单发过邮件后才发货，尽管打电话来确认，但用的快递实在是学校里最慢的一种，而且快递员态度有些不好，拿到书后发现书皮有些脱胶，众多不爽堆积在一起，就是一次很不爽的体验了！！！！！！！！

《魔术记忆》

精彩书评

- 1、书是几年前买的，对我超烂的记忆力，我还心存幻想。拜我受伤的左脚所赐，我在认真地学习，练习。等我学完了。。。。。。书是几年前买的，对我超烂的记忆力，我还心存幻想。拜我受伤的左脚所赐，我在认真地学习，练习。等我学完了。。。。。。
- 2、我初中时看过最早版的，作者是凯文都迪，看了好几次，每次都没看完，看着看着就觉得这方法没吗用，有看过后实施成功的吗，来交流下经验。
- 3、很多人只是看书，没有按照书中介绍的步骤去练习。只看书，不练习，当然没效果。而且练习也不能急功近利，要心平气和，慢慢来。

《魔术记忆》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com